

Динаміка росту фізичних якостей у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи

О.В. Кулібаба, голова циклової комісії фізичного виховання
Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є. Й. Мухіна

Ця робота несе в собі інформацію про проблеми та перспективи розвитку динаміки росту фізичних якостей у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи.

Тут надані експериментальні дані, які підтверджують факт наявності залежності між педагогічним експериментом та очікуваним результатом, доповнюють механізми цих залежностей.

Сучасний розвиток суспільства, екологічна криза, низький рівень здоров'я всіх категорій людей поставили перед фізкультурним рухом нові завдання і нові вимоги до педагогічних кадрів, які повинні навчати людину керувати станом свого здоров'я, фізичними вправами.

Для того, щоб будувати навчальний процес на науковій основі, треба знати механізм дії фізичної вправи як на здорову, так і хвору людину, з урахуванням віку, функціональних можливостей організму, характеру захворювання.

На основі концепції виживання, надійності, екології і патогенезу, рівня здоров'я, принципів оздоровчої фізкультури висвітлюється методика планування та проведення занять у спеціальних медичних групах.

Використання проблемних ситуацій, вправ, підбору дидактичного матеріалу (рентгенограм, спірограм, міограф, фотознімків порушень постави, комплексів вправ, ілюстрацій таблиць і малюнків, примірних схем і планів) підвищує ефективність навчання, дозволяє сформувати стійкі навички і уміння, підготувати студентів для проведення занять у групах і центрах здоров'я.

Ефективність оцінки індивідуальних можливостей студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, припускає ретельне вивчення рівня розвитку рухових якостей, які в найбільшій мірі впливають на досягнення занять фізичною культурою.

Процес формування рухових якостей людини обумовлений не тільки заняттями, але і визначенням біологічних закономірностей, які необхідно врахувати на заняттях зі студентами. Так, серед фізичних якостей, що визначають досягнення високих оцінок, існують консервативні, генетично обумовлені якості і здібності, які з великими труднощами піддаються розвитку й удосконаленню в процесі занять особливо зі студентами, включеними до спеціальної медичної групи. Ці фізичні якості і здібності мають важливе значення при оцінці індивідуальних можливостей студентів. За свідченням ряду авторів, оцінка генетично обумовлених якостей, що важко розвиваються, має принципово важливе значення вже на перших етапах багаторічної підготовки. До них ці автори відносять: гнучкість, швидкість, координаційні здібності.

Під час дослідження проблеми динаміки росту фізичних якостей у студентів спеціальної медичної групи нами було використано такі методи: педагогічні, психофізіологічні та медико-біологічні.

В нашій роботі досліджені та проаналізовані критерії оцінки рівня розвитку рухових якостей, морфофункціонального статусу, біоенергетичні та психофізіологічні критерії оцінки індивідуальних можливостей, комплексна оцінка індивідуальних можливостей у студентів спеціальної медичної групи.